

Inhalt

Einleitung	13
Gesunde High Performance®	21
Der Anfang von allem	29
Säule I Klarheit und Richtung – Der mentale Kompass für Erfolg	41
1. Vision und Ziele – Was du wirklich willst und wohin du willst	45
Instrumente für Erfolg und Glück	46
11 Fragen zur Klärung deiner langfristigen Ziele	51
Veränderung durch Fragen	52
Persönliche Ziele für ein schönes Leben	54
Wertvorstellungen – Deine innere Ausrichtung	57
Aus Fehlern werden Wege	61
Deine Zeit sichtbar machen	63
Zielerreichung – Vom Wunsch zur Wirklichkeit	66
2. Mindset und innere Haltung – Wie du denkst, wie du entscheidest	75
Die Macht der Gedanken – Was du denkst, wird Wirklichkeit	76
Gedanken werden zu Taten	77
Picture Mind – Veränderung beginnt im Kopf	80
Selbstdistanzierung – Klarheit gewinnen durch inneren Abstand	81
Stoizismus – Gelassen bleiben, wenn’s darauf ankommt	83
Du bist nicht für alles verantwortlich	85
Selbstfürsorge – Du bist dein wichtigstes Projekt	87
Wenn Helfen zur Gewohnheit wird	88
Das Easterlin-Paradox – Warum Geld nicht alles ist	90

3. Motivation und Sinn – Was dich wirklich antreibt	93
Zielmotivation oder Fluchtmotivation – Was treibt dich wirklich an?	94
Die Mittel zur Erfüllung deiner Träume	96
4. Selbsterkenntnis & Werte – Wer du bist und wofür du stehst	97
Loslassen	98
Journaling	99
Wertschätzung – Für deinen inneren und äußeren Frieden	100
Konditionierung	101
Beste Version deiner selbst werden	103
Entscheidungen – Bewusst, klar und mit gutem Gefühl	106
Beantworte folgende Fragen für dich	111
Persönliche Werte und Bedürfnisse	113
Selbstbestimmtes Leben	115
 Säule II Energie & Gesundheit – Die physische und emotionale Grundlage für Leistung	 117
5. Bewegung und Aktivität: Dein Körper als Energiequelle	119
Wann verbrennt der Körper am meisten Fett?	120
Regelmäßiger Sport – Bewegung als tägliche Medizin	120
Adenosintriphosphat (ATP) – Dein körpereigenes Energiepaket	122
Zellerneuerung	125
Thermogenese – Sauna und kalte Dusche	127
Glückshormone – Deine inneren Stimmungsmacher	129
Aerobes und anaerobes Training – Energie für Körper und Geist	131
High Intensity Interval Training (HIIT)	133
Langfristige Vitalität, Schmerzfreiheit, Beweglichkeit und Glück	136
Deine Blutwerte – die stille Wahrheit deiner Leistung	137

6. Ernährung & Regeneration – Was dich nährt und stabilisiert	141
Ernährung für eine optimale Gehirnfunktion	142
Probiotika – Unterstützung für Darm und Geist	144
Aminosäuren – Bausteine für Gesundheit, Energie und mentale Stärke	146
Energie durch Proteinsynthese	147
Ernährung nach mediterraner Art	148
Zuckerreduktion	150
Antioxidantien	151
Der Einfluss von Fleisch	153
Omega-3-Fettsäuren	153
Flüssigkeitszufuhr – die stille Lebensquelle	155
Intervallfasten – Energiegewinn durch bewusste Pausen	156
Ketogene Diät – Energie durch Fettverbrennung	159
Sonnenlicht – Energiequelle für Körper und Geist	161
Atmung – für deine ganzheitliche Gesundheit	163
Deine Tools	164
7. Schlaf & Erholung – Die unterschätzte Superkraft	167
Regeneration durch Schlaf	168
REM (Rapid Eye Movement)	169
Schlafmangel	170
Alkohol	171
Immer wach – Dein Gehirn	173
Vermeidung von zu viel elektromagnetischen Feldern	174
Tu das, was dich nachts gut schlafen lässt	175
8. Resilienz & Stresskompetenz – Wie du stabil bleibst, wenn es eng wird	177
Stressoren	179
Sympathikus und Parasympathikus	180
Cortisol – das Stresshormon im Gleichgewicht halten	182
Darm im Stress	185
Burnout	186
Autogenes Training	190

Gelassenheit	191
Resilienz	192
Mentale Stärke	195

Säule III Effektivität & Effizienz – Fokus und Umsetzung mit System 199

9. Planung & Priorisierung – Der Fahrplan für ein

geordnetes Leben	201
Die SMART-Formel	206
Einfach beginnen	208
Ausdauer und Leidenschaft	209
Selbstdisziplin	212
Innere Einstellung	215
Wenig von sich preisgeben	217
Entschlussfähigkeit	218
Effektivität und Effizienz	219
Emotionale Balance	220
Limische Reaktionen – Emotionen verstehen und steuern	222
Überzeugung	223
10 Wege zur Selbstdisziplin	225

10. Gewohnheiten & Routinen – Die unsichtbaren

Leistungstreiber	229
Zeitpuffer	231
Flow	231
Fokus	233
Implementierungsintention	235
Analytisches Denken	237
Gezieltes Nachdenken führt zum Erfolg	239
Selbststudium	241
Gedanken- und Verhaltensmuster versus Flexibilität	242
Körper und Geist als Einheit	244
Perfektionismus reduzieren	246
Dein mentales Fundament für nachhaltige Leistung	248

Kontinuität	250
Selbstbeobachtung deiner momentanen Empfindung	252
Schaffe dir täglich Zeit nur für dich allein	254
Pragmatismus	255
Erwartungen	256
Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen	257
Befreiung	258
Opferhaltung	260
11. Zeitmanagement & Fokus – Mehr schaffen, ohne sich zu verlieren	263
Methoden des Zeitmanagements	264
Prioritäten	265
Prokrastination (Aufschieberitis)	266
Eisenhower-Matrix	267
Pomodoro-Technik – produktiv in kleinen Portionen	269
Weitere Tools für dein Zeitmanagement	270
12. Arbeitsmethoden & Umsetzung – Smarter statt härter arbeiten	273
Speed Reading – schneller lesen, mehr verstehen	273
Erreichbarkeit – du bestimmst den Takt	275
Fernsehen auf ein Minimum reduzieren	277
Aufräumen	278
Minimalismus	279
Besitztumseffekt/Endowment-Effekt	281
Die Not-to-do-Liste	282
Die Pareto-Methode	284
Parkinson'sches Gesetz	285
Sturgeons Gesetz	287
Zwei-Minuten-Regel	288
Delegation	289
Fokus	290
Not everybody's darling	292
Grenzen setzen	294
NEIN sagen	297

Verpflichtungen	299
Deine Tools im Schnelldurchlauf	301
Kaizen	301
Visualisierung	303
Das Leben wie ein Spiel betrachten	305
Empathie	307
Logisches und rationales Denken	308
Dankbarkeitstagebuch	309
Sei authentisch	311
Gutes anderen Menschen gegenüber vollbringen	313
Prioritäten für ein schönes Leben	314

Säule IV Stabilität & Freude – Was einen langfristig trägt – innerlich wie äußerlich 317

13. Disziplin & Kontinuität – Die Kraft des Dranbleibens 321

Neurotransmitter	323
Selbstakzeptanz	324
Selbstvertrauen & Selbstbewusstsein	325
Selbstachtung	327
Selbstwertgefühl	328
Selbstregulation	329
Unabhängigkeit	331
Kreativitätstechnik: Die Walt-Disney-Methode	332
Autosuggestion	334
Affirmationen	336
Selbstwirksamkeit – Du kannst mehr, als du glaubst	337
Unterbewusstsein – Die Macht, die im Verborgenen wirkt	339
Pygmalion-Effekt – Wie Erwartungen deine Realität formen	341
Selbstbild – Wer du glaubst zu sein, bestimmt dein Leben	343
Selbstkonzept – Dein inneres Bild von dir selbst	344

Peak-End-Effekt und Duration Neglect – Warum du dich nicht an alles erinnerst	346
Talente – Entdecke und kultiviere deine Stärken	347
14. Flexibilität & Anpassungsfähigkeit – Stabil in Bewegung bleiben	349
Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	350
Dein innerer Filter: Das Retikuläre Aktivierungssystem (RAS)	372
Psychologische Grundgedanken für ein erfülltes Leben – für dich zusammengefasst	374
15. Redundanz & Sicherheit – Ein tragfähiges Netz für Krisen	377
Konstruktivismus – Deine Welt ist nicht die Welt	378
Effiziente Fragestellungen – Wie gute Fragen dein Denken befreien	380
Optimierung der Kommunikation – Verstehen und verstanden werden	381
Kritik – Mit Klarheit und Würde begegnen	383
Die Gottman-Konstante – Balance durch emotionale Bilanz	385
Grenzen klar kommunizieren	386
Sprachgebrauch	388
Körpersprache	390
Eudaimonie – Das gute Leben	392
Hedonismus – Das Streben nach Freude	393
Ataraxie – Der Weg zum Seelenfrieden	394
Heuristiken – Mentale Abkürzungen zu klarem Denken	396
Abschalten – Die Kunst des inneren Loslassens	397
Nicht ärgern	399
Erwartungen	400
Verzeihen	401
Sorgen	402

Aussprechen der eigenen Gefühle	403
Regenerationszeiten	405
Verhaltensaktivierung	406
16. Freude & Lebendigkeit – Der innere Akku für nachhaltige	
Gesunde High Performance®	409
Lachen	410
Humor	411
Pausen	413
Hör niemals auf, Spaß zu haben!	414
Epilog	415
Die Autorin	419
Literaturverzeichnis	421
Stichwortverzeichnis	423